

Согласовано:

Директор: МАОУ СОШ №167

Ольшевская Т.Ю.



Утверждаю:

Директор ООО "Аппетит"

В.В. Роганов



**Примерное двухнедельное меню (за родительские деньги) для обучающихся  
5-11 классов на 2024-2025 учебный год**

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг		
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
<b>1-ая неделя</b>													
<b>1-ый день, понедельник</b>													
<b>Завтрак</b>													
ТТК №12/1	Гуляш из свинины с отрубями	100	12,1	9,5	3,7	161	0,09	1,2	0,8	0	154	156,0	55
ТТК 510/2004	Каша гречневая вязкая с овощами	180/20	5,4	8,1	26,8	205,2	0,05	1,9		1,2	177	48	28
ТТК 82/2002	Напиток Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	64	0,9	6	0,4	0,2	8,0	3,54	4,2
	Хлеб "Крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "Чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>805</b>	<b>22,09</b>	<b>18,2</b>	<b>68,1</b>	<b>554,5</b>	<b>1,39</b>	<b>9,1</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>339,1</b>	<b>211,2</b>	<b>100,6</b>
<b>2-ой день, вторник</b>													
<b>Завтрак</b>													
ттк №219	Чикен-Болл (филе кури)	100	12,23	16,9	13,5	178	0,05	0,145	0,05	1,2	150,6	137,0	45,6
332/2004	Фузилли отварные (макаронотварные спиралька)	180	6,12	7,38	42,3	264,3	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "Чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08					0,54	6,0
	Хлеб "Крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>25,89</b>	<b>18,8</b>	<b>93,1</b>	<b>824,5</b>	<b>1,66</b>	<b>9,1</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>339,1</b>	<b>214,24</b>	<b>108,0</b>
<b>3-ий день, среда</b>													
<b>Завтрак</b>													

193/2004	Филе куриное тушенное в сметанном соусе	100	16,5	10,9	8,9	216,8	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
ттк№54-5г-2020	Булгур с овощам	180/50	5,2	7	40,32	245	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
686/2004	Чай с лимоном	200/5			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "Крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "Чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>585</b>	<b>21,7</b>	<b>17,9</b>	<b>85,92</b>	<b>646,1</b>	<b>0,49</b>	<b>4,36</b>	<b>0,4</b>	<b>0,78</b>	<b>44,3</b>	<b>414,48</b>	<b>44,01</b>
4-ый день, четверг													
<b>Завтрак</b>													
ттк№416/1994	Биточек мясной (свинина, мясо птицы)	120	15	11,3	9,5	240,5	0,05	0,15	0,05	1,2	150,6	137	45,5
520/2004	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	57	264	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "Чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27		0,4	1,38	0,06	23,4	7,38
	Хлеб "Крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	12,15	0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>550</b>	<b>24,4</b>	<b>23,0</b>	<b>103,0</b>	<b>686,8</b>	<b>0,68</b>	<b>1488,87</b>	<b>1,2</b>	<b>3,36</b>	<b>177,3</b>	<b>293,5</b>	<b>83,1</b>
	<b>Итого</b>		<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>3,6</b>	<b>647,8</b>	<b>534,7</b>	<b>110,3</b>
5-ый день, пятница													
<b>Завтрак</b>													
416/1994	Шницель мясной (свинина, мясо птицы) с соусом	120	13,2	15,2	8,56	212	0,4	1,2	0,5	0,1	208	178,8	15,2
332/2004	Фарфалле (макаронны отварные бантики)	180	5,2	10,4	30,7	225,1		12			18,4	50	12,2
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "Крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "Крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>580</b>	<b>22,4</b>	<b>26,2</b>	<b>79,3</b>	<b>617,7</b>	<b>0,94</b>	<b>25,2</b>	<b>1,5</b>	<b>1,3</b>	<b>244,9</b>	<b>285,0</b>	<b>54,4</b>
2-ая неделя													
1-ый день, понедельник													
<b>Завтрак</b>													

ттк№498/2004	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
332/2004	Конкилье (макароны отварные бантики)	180	7,2	9,6	36,4	257,4				0,6	17,6	258,0	
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "Крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "Чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>560</b>	<b>26,8</b>	<b>23,4</b>	<b>88,0</b>	<b>682,7</b>	<b>0,54</b>	<b>13,6</b>	<b>1,0</b>	<b>1,9</b>	<b>240,1</b>	<b>382,5</b>	<b>54,0</b>
2-ой день, вторник													
<b>Завтрак</b>													
ттк№209	Поджарка из индейки	100	25,7	16,8	18,6	275,5	0,09	6,7	0,2	0	154	156	55
518/2004	Картофельное пюре с овощами	180/30	2	4,1	16,2	111	0,09		0,3	0,18	8,15	80	10,6
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "Крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "Чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,08	7,8		0,7	117,4	226,0	37,8
	<b>расчет</b>	<b>550</b>	<b>31,3</b>	<b>21,4</b>	<b>114</b>	<b>568,8</b>	<b>0,53</b>	<b>26,5</b>	<b>1,0</b>	<b>1,48</b>	<b>298,0</b>	<b>515,1</b>	<b>123,0</b>
3-ий день, среда													
<b>Завтрак</b>													
ттк№416/1994	Биточек мясной (свинина, мясо птицы) с соусом	120	15	11,3	43,2	194	240,5	3,8	0,0	0,5	3,8	117,5	10,6
512/2004	Рис припущенный с овощами	180/30	4,3	7,2	44,5	264,6		12		18,4	5		12,2
686/2004	Чай с лимоном	200/5			15,2	60		12			18,4	50	12,2
	Хлеб "Крестьянский", обогащенный витаминами	50	3,8	0,6	25	122	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	Хлеб "Чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,08					0,54	6,0
	<b>расчет</b>	<b>565</b>	<b>24,6</b>	<b>19,3</b>	<b>136,9</b>	<b>684,6</b>	<b>240,85</b>	<b>27,8</b>	<b>0,5</b>	<b>19,5</b>	<b>27,3</b>	<b>171,1</b>	<b>48,4</b>
4-ый день, четверг													
<b>Завтрак</b>													
6/9/2011	Запеканка картофельная	270	25,6	5,8	32	398,3	0,4	4,36	0,1	0,2	116	20,6	6,45
ТТК 1-А	Компот из ягод	200	0,4		31,61	130	0,27	0,36		1,9	0,3	23,4	7,38
	Хлеб "Крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38

	Хлеб "Чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	44	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "Крестьянский", обогащенный	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27	4,72	0,6	2,7	0,06	23,4	7,38
	<b>расчет</b>	<b>545</b>	<b>31,3</b>	<b>6,59</b>	<b>97,61</b>	<b>694,9</b>	<b>1,48</b>	<b>4,7</b>	<b>0,6</b>	<b>2,7</b>	<b>116,5</b>	<b>93,9</b>	<b>36,0</b>
<b>5-ый день, пятница</b>													
<b>Завтрак</b>													
ттк№498/2004	Котлета куриная с отрубями	100	16	13,3	15,1	262	0,27	1,6	0,5	0,7	204	48	27
332/2004	Фузилли (макароны отварные спиральки)	180	6,2	10,4	30,7	225,1	0,4	4,36	0,1	0,6	17,6	258,0	6,45
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58		12,0			18,4	50	12,2
	Хлеб "Чусовской", обогащенный йодом	25	1,5	0,19	9	63	0,27				0,06	23,4	7,38
	Хлеб "Крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3	0,27		0,5	0,6	0,06	3,08	7,38
	<b>расчет</b>	<b>560</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>82,3</b>	<b>669,4</b>	<b>0,94</b>	<b>17,96</b>	<b>1,1</b>	<b>1,9</b>	<b>240,1</b>	<b>382,48</b>	<b>60,41</b>
<b>Норма в день</b>			<b>45,00</b>	<b>46,0</b>	<b>191,5</b>	<b>1356,6</b>	<b>0,7</b>	<b>35,0</b>	<b>0,5</b>	<b>6</b>	<b>600,0</b>	<b>900,0</b>	<b>150,0</b>
<b>Итого за 2 недели (среднее)</b>			<b>56</b>	<b>51,4</b>	<b>192,3</b>	<b>1411,3</b>	<b>1,4</b>	<b>37,6</b>	<b>1,4</b>	<b>8,4</b>	<b>765,0</b>	<b>934,5</b>	<b>167,8</b>